

高島平フォーエバーだより

7月の提案事業 ご案内

健康の増進	内容	日付	時間・部屋	有料・無料	定員	申込方法・その他
シェイプ トレーニング 担当: 飯島	自重・器具で筋力 アップトレーニング	毎週火曜日 水曜日	①11時00分 ～11時30分 ②14時00分 ～14時30分 (学習室①)	無料	各 10名	当日受付 ①10時45分に受付抽選 ②13時45分に受付 ※①②どちらか1回の参加
介護予防 らくらく トレーニング 担当: 飯島	要介護・寝たきり 予防トレーニング	9日・16日 23日・30日 (木曜日)	①11時00分 ～11時30分 ②14時00分 ～14時30分 (学習室①)	無料	各 10名	当日受付 ①10時45分に受付抽選 ②13時45分に受付 ※①②どちらか1回の参加
健康ストレッチ 担当: 飯島	血流を良くするスト レッチです	毎週土曜日 日曜日 4日(土)なし	①11時00分 ～11時40分 ②14時00分 ～14時40分 (学習室①)	無料	各 10名	当日受付 ①10時45分に受付抽選 ②13時45分に受付 ※①②どちらか1回の参加
生活の向上	内容	日付	時間・部屋	有料・無料	定員	申込方法・その他
看護師による 健康講座 担当 明石看護師	歯の健康が大事 <small>わけ</small> な理由	25日(土)	11時～12時 (活動室)	無料	10名	当日1階受付 10時30分に受付抽選
相談コーナー	内容	日付	時間・部屋	有料・無料	定員	申込方法・その他
生活や仕事の 相談 担当: 西原	1人で悩まず相談 してください	毎週 土曜日	14時～16時 (相談室)	無料	なし	当日1階受付に お越しく下さい
看護師による 健康相談 担当: 明石	看護師が相談に 乗ります	随 時	10時～16時 (適場所)	無料	なし	申し込みなしで いつでも相談ができます